

# おすすめレシピ

## ●ポパイサラダ

ほうれん草をたくさん食べて欲しいという思いから、「ポパイ」という昔のアニメの名前をとって、全国各地の学校給食で『ポパイサラダ』が誕生しました。



### 材料 4人分

さい材	りょう料	めい名	ぶん分量	きりかた方など
ほうれん草			1束	3~4cm幅
コーン缶			30g	
あぶら油			小さじ1	
うすくち淡口しょうゆ			大さじ1/2	
いりごま			大さじ1/2	
ゆで塩				

1 ほうれん草をゆでる。

湯を沸かし、塩を入れ、ほうれん草の葉の部分を持ち、茎の部分を30秒ほどゆでる。そのまま葉の部分もしずめさらに30秒ほどゆで、すぐに冷水にさらす。  
水分をしぼり、食べやすい大きさに切る。



2 調味料を混ぜ合わせたものに、ほうれん草・コーン・ごまを入れ、和える。

(ごまを炒って使用すると風味よく仕上がります)